

BÀI 01: MỘT SỐ TÁC ĐỘNG TIÊU CỰC CỦA CÔNG NGHỆ KỸ THUẬT SỐ



1. Ảnh hưởng tiêu cực đến tâm lý và đời sống:



- **Tâm lý và đời sống:** Sống ảo, sao nhãng những giá trị thật, dần mất đi hiểu biết đúng đắn về thực tế và dễ có những cảm xúc tiêu cực; bị so sánh, chê bai, đánh giá thấp trên mạng xã hội; bị ảnh hưởng bởi nội dung xấu, trái thuần phong mỹ tục, bị lôi kéo vào hoạt động phi pháp,...

2. Ảnh hưởng tiêu cực đến thể chất:

- Gây ra bệnh khô mắt và suy giảm thị lực khi nhìn liên tục màn hình máy tính, điện thoại thông minh. Nên áp dụng quy tắc 20-20-20 chống khô, mỏi mắt.
- Gây khó ngủ, rối loạn nhịp sinh học của cơ thể.
- Ngồi làm việc sai tư thế dẫn đến vẹo cột sống, đau mỏi cổ, vai, gáy.
- Xu hướng ít vận động, béo phì, bệnh tim mạch, bệnh tiểu đường.
- Nghiện chơi game hay internet, ảnh hưởng đến sức khỏe.
- Trẻ em biểu hiện rối loạn tăng động, học tập sa sút,...

3. Ảnh hưởng tiêu cực đến tình cảm, quan hệ với người thân, bạn bè:

- Tình cảm và quan hệ với người thân, bạn bè: Việc sống ảo, ít giao tiếp trực tiếp có thể ảnh hưởng đến các mối quan hệ bạn bè, người thân.
- Bắt nạt qua mạng là một vấn nạn nhức nhối gây ra những hậu quả nghiêm trọng, nhất là với thanh thiếu niên.